Cena 50 gr.

Nr. 4. Warszawa, kwiecień, 1934 r.

Dla Zdrowia

Miesięcznik poświęcony higjenie życia codziennego.

Adres Redakcji: Warszawa, ul. Żórawia 40, tel. 9-84-90.

Adres Administracji: Warszawa, ul. Solna 18, tel. 11-00-04.

Warunki prenumeraty: rocznie zł. 5.

Konto P. K. O. № 28.090.

Latem – zamiast tranu!



Magistra BUKOWSKIEGO

ZWIĘKSZA WAGĘ CIAŁA
POBUDZA APETYT
WZMACNIA OGÓLNIE

Wystrzegać się bezwartościowych namiastek
i naśladownictw.

№ 4 Kwiecień 1934 r.

DLA ZDROWIA

Dr. Marcin Kacprzak (Warszawa).

O zdrowie wsi.

(Dokończenie)

Wielu innych braków, nawet bardzo palących, nie będę poruszał ze względu na brak miejsca i przejdę do metod, jakiemi należałoby krzewić higjenę na wsi. Sądzę, że najlepiej jest nie tworzyć organizacyj nowych, lecz oprzeć się na istniejących i tak już dość, a nawet zbyt licznych, szczególnie, jeśli uwzględnimy stosunkowo niski poziom kultury ogólnej i brak wyrobienia naszej ludności wiejskiej. Najlepiej rozpocząć od grup zorganizowanych, odpowiednio przygotowanych, naprzykład od kółek rolniczych, kół gospodyń, posiadających w swem gronie element najbardziej wyrobiony i podatny do wszelkiego rodzaju poczynań. Naturalnie to nie przeszkadza uświadamianiu, pojętemu jak najszerzej i obejmującemu cały ogół.

Nie jestem także zwolennikiem wyodrębnienia higjeny, stwarzania z niej samoistnego przedmiotu nauczania, wyjąwszy specjalne okoliczności. Higjenę najlepiej wprowadzać pośrednio, przy nauczaniu innych przedmiotów przy propagandzie wszelkiego rodzaju. O higjenie można mówić przy omawianiu różnych działów gospodarki praktycznej, gospodarstwa podwórzowego i domowego, na wszelkiego typu kursach dokształcających. Niema takiego przedmiotu teoretycznego, niema takiego działu w gospodarstwie, obok którego nie można byłoby przemycić czegoś z higjeny. Mając zaś na względzie ciężkie warunki ekonomiczne, w jakich znajduje się obecnie nasz chłop z jednej strony, z drugiej uwzględniając jego zmysł praktyczny, dobrze byłoby wiązać potrzebę higjeny z korzyścią materjalną.

Trzeba, żeby najbiedniejszy gospodarz zrozumiał, że wprowadzenie pewnych ulepszeń higjenicznych jest dla niego korzystne.

Biorę jako przykład sprawę mleka. Na rynku jest coraz większy pokup na mleko dobre, czyste, nie posiadające zbyt wiele bakteryj. W tym kierunku zwiększają także coraz bardziej swoje wymagania mleczarnie. Żeby mleko odpowiadało takim wymaganiom, trzeba, aby obora była jak należy utrzymana, żeby naczynia były odpowiednio myte i przechowywane, trzeba, żeby ten, kto doi krowy i ma do czynienia z mlekiem, przestrzegał niezbędnych zasad czystości, a nawet rozumiał, co to są bakterje, jaką drogą odbywa się zakażenie i t. d.

Pamiętam z przed paru laty fakt z tej dziedziny, który mi utkwił w pamięci właśnie dlatego, że był on jaskrawym dowodem przenikania wiadomości higjenicznych do zagrody chłopskiej od strony praktycznej. Zwiedzając w liczniejszem gronie gospodarstwo chłopa duńskiego na kilkunastu morgach, spostrzegliśmy jedną krowę, dość starannie oddzieloną od pozostałej obory. Na nasze zapytanie, czem wywołane jest to odłączenie, otrzymaliśmy odpowiedź, że oddzielona krowa reaguje dodatnio na tuberkulinę i dlatego w obawie zakażenia całej obory jest ona utrzymywana, karmiona i pojona w ten sposób, żeby się nie mogła zetknąć z pozostałemi krowami, a cielę jej natychmiast po przyjściu na świat jest zabierane i karmione mlekiem innej krowy

Niewątpliwie, takiego gospodarza łatwo jest przekonać o potrzebie izolacji choroby zakaźnej w domu, o konieczności szczepień i t. d.

Duńczycy powiadają, że ich chłopa nauczyły higjeny mleczarnie, przypuszczam, że i u nas mogą one odegrać podobną rolę. Zresztą nie tylko może odgrywać rolę pośrednika w krzewieniu higjeny. Mięso i możliwość wywołania zatruć i zakażeń przez wyroby mięsne (włośnie, wągry), straty wywoływane tą drogą dla samego hodowcy i niebezpieczeństwo dla konsumenta, którym często jest sam gospodarz, mogą dostarczyć pełno przykładów bardzo przekonywujących nawet dla mało wykształconego, ale realnie myślącego gospodarza wiejskiego.

W krzewieniu higjeny na wsi należy zwrócić główną uwagę na kobietę, gdyż jest ona wychowawczynią młodego pokolenia, ona głównie sprząta, pierze, utrzymuje w porządku dom i dlatego jest stałą higjenistką dla całej rodziny, wreszcie kobieta z natury swej jest wrażliwsza na zagadnienia higjeniczne, niż mężczyzna, a gospodarstwo domowe na każdym kroku styka się z pytaniem — higjeniczne, czy nie. Otóż tu należałoby się oprzeć również na zorganizowanych zespołach, istniejących już w całym kraju kołach gospodyń wiejskich. Instruktorki kół należy traktować jako najczynniejsze propagatorki higjeny.

I tu jednak w miarę możności należy unikać odrębnych z niczem niezwiązanych kursów higjenicznych. Natomiast na kursach kroju i szycia można i należy mówić o higjenie odzieży, na kursach gotowania, przetwo-

rów owocowych można powiedzieć wszystko, co należy o odżywianiu w związku z konkursami ogródków warzywnych można mówić o witaminach, kwestje wody, usuwanie nieczystości można poruszyć przy omawianiu wszelkich zagadnień gospodarczych, z temi sprawami związanych i t. d.

Przytem chcę podkreślić jeszcze raz, że higjena tworzy cząstkę nieodłączną kultury ogólnej, a na tym poziomie, na jakim znajduje się obecnie higjena wsi naszej, często niewiadomo co w danem zagadnieniu jest ważniejsze — higjena czy kultura. Dlatego też dopóki poziom higjeny jest tak bardzo niski nietylko każdy program oświatowy, niezależnie od tego, czy obejmuje zagadnienia czysto teoretyczne, czy praktyczno-gospodarcze winien zawierać pokrewne mu zagadnienia zdrowotne, lecz każdy oświatowiec, każdy instruktor z konieczności powinien być do pewnego stopnia omnibusem, a już z całą pewnością i higjenista. Dziś dobry działacz ludowy na terenie przy każdem zetknięciu się, wejściu do domu, jakby od niechcenia, przypadkowo, korzystając z każdej okoliczności, powinien udzielać niepostrzeżenie wskazówek higjenicznych. Mogłoby tu odegrać również wielką rolę duchowieństwo i świat nauczycielski, ale rozważania na ten temat wybiegają poza ramy dzisiejszego artykułu.

Przechodząc teraz do strony praktycznej zagadnienia ochrony zdrowia ludności wiejskiej, chciałbym nakreślić parę punktów, mówiąc językiem współczesnym postawić parę wytycznych, wskazujących najpilniejsze nasze potrzeby i potencjalne ośrodki działalności, leczniczo-higjenicznej.

Pierwsza dziedzina, na jaką należałoby zwrócić uwagę, dotyczy opieki nad położnicą, której los na wsi dotąd jest naprawdę opłakany. Kiedy się czyta o tych wymaganiach, jakie teoretycy stawiają w tej dziedzinie i jakie tu i owdzie już znalazły zastosowanie i kiedy porówna się te wymagania z naszą rzeczywistością, już nawet nie w zapadłym kącie gdzieś na błotach pińskich, lecz w sercu Polski na Mazowszu, na Kujawach i wokoło, ma się wrażenie, że odległość między temi dwoma krańcami jest bodajże większa, niż między łuczywem i elektrycznością.

Kobieta wiejska w okresie ciąży najczęściej musi zapominać o tem, że już karmi i wychowywa nowego obywatela, pracuje często ponad siły, zależnie od pory roku, a niezależnie od stanu swego zdrowia, o jakiego-

kolwiek właściwościach przeżywanego okresu nie wie nic, poza masą niekiedy wręcz szkodliwych przesądów, o odpoczynku w ostatnich choćby dniach przed porodem niema mowy. Do łóżka kładzie się wówczas, kiedy już rozpoczynają się bóle, rzucając pracę, bo jej nie mogła skończyć.

Jako położnica nie ma żadnej opieki, prócz sąsiadek posiadających tylko własne doświadczenie, często jak najgorsze, niewystarczające nawet na kwalifikacje „babki“. Po porodzie, nie wypocząwszy, nie nabrawszy sił, nawpół jeszcze chora, zwleka się taka położnica z łóżka i idzie do roboty, bo nie ma komu przygotować dla rodziny obiadu, wyprać koszuli lub pieluch, sprzątnąć mieszkania, bo nie ma komu oporządzić inwentarza, wydoić krowy.

Ten stan rzeczy jest niedopuszczalny ani z punktu widzenia humanitarnego, ani ekonomicznego. Do utworzenia organizacji stałej, mającej na celu roztoczenie opieki nad kobietą w ciąży i nad położnicą, trzeba przystąpić jak najprędzej. Należy rozpocząć od zaprowadzenia etatów akuszerek gminnych, okazujących pomoc tak zamożniejszym (za określoną opłatą), jak i niezamożnym (bezpłatnie) członkiniom gminy. Dziś akuszerki w miasteczkach i na wsiach nie mogą zdobyć najskromniejszego utrzymania, chyba że się zajmują poronieniami, a tysiące kobiet wskutek braku pomocy akuszeryjnej w porę, ginie lub pozostaje kalekami na całe życie, co przecież materjalnie kosztuje o wiele więcej. Oprócz tego niezbędne jest zorganizowanie stałej opieki nad położnicą, dostarczanie jej z zewnątrz pomocy w gospodarstwie, jeżeli w domu takiej pomocy niema. Być może, iż przyjęłyby się na naszym terenie wiejskim tak zwane kasy wzajemnej pomocy matek, które dostarczają członkiniom wyjałowionej bielizny, przedmiotów niezbędnych przy porodzie, wyprawek dla dzieci, zapewniają wzajemną pomoc członkiń w gospodarstwie podczas porodu, organizują środki przewozowe, zabezpieczają przywiezienie położnej albo lekarza do chorej, lub też przewiezienie położnicy do szpitala. Organizacje kobiece, którym ta sprawa najbardziej leży na sercu, powinny się zająć utworzeniem kilku takich przykładowych ośrodków.

Na drugiem miejscu postawiłbym rozwój opieki nad niemowlęciem, dzieckiem w pierwszych latach jego życia. Wysuwając ten projekt, nietylko mam na względzie ogólnie uznaną myśl, że przez dziecko najłatwiej trafić do rodziny ale mam przedewszystkiem przed oczyma obraz strasznego spustoszenia, jakie sieje u nas śmierć wśród dzieci, wskutek nieumiejętności i niedbalstwa, wskutek ciemnoty i braku odpowiedniej opieki ze strony społeczeństwa. Znany jest powszechnie fakt, że pod względem umieralności niemowląt Polska jest niestety wciąż jednym z najbardziej barbarzyńskich krajów w Europie. Z pośród przychodzących na świat, umiera u nas na wsi w pierwszym roku życia na każde 100 dzieci około 25, gdy tymczasem

w krajach zachodnio-europejskich 5-8. Ta wysoka umieralność winna być rozpatrywana nietylko ze strony sentymentu, ma ona również ogromne znaczenie społeczno-ekonomiczne, czego się zwykle nie docenia. Nie będę się nad tem dłużej zatrzymywać, gdyż wiem dobrze, że liczby ogólne jako zbyt abstrakcyjne nie łatwo trafiają do przekonania; do czynu trzeba iść po przez serce. Otóż, chcąc zdobyć zwolenników dla naszej akcji, trzeba powoływać się na rodziny chłopskie, które tracą połowę dzieci w kołysce, których wiele ciężkiej pracy wraz z sentymentem rodzicielskim idzie na cmentarz, na wypadki dzieci pokaleczonych, nieszczęśliwych na całe życie, tonących, palących się lub spalających niekiedy wsie całe, gryzionych przez szczury, zjadanych przez świnie, wskutek braku opieki. Wypadki te naprawdę dramatyczne, niekiedy groźne w skutkach, znane są wszystkim, dlatego utworzenie jakiejś najprymitywniejszej organizacji, która by miała na celu zapobieganie im, nie napotka większych trudności. Trzeba nauczyć praktycznie każdą dziewczynę wiejską, każdą młodą matkę, jak należy dziecko karmić, pielęgnować, trzeba jednakże jednocześnie ułatwić jej tę opiekę. Dobrze może byłoby zacząć od tworzenia żłobków letnich po wsiach; tam, gdzie istnieją wsie zbiorowe i gdzie kobiety w ciągu letnich miesięcy pracują w polu, wydaje mi się to sprawą niezbyt trudną do zrealizowania.

Można już dziś przekonać ludność, że nietrudno jest stworzyć, zdobyć, to znaczy zebrać kilkanaścioro dzieci w większym lokalu, chociażby w szkole i obok szkoły na jej boisku pod opieką światlejszej kobiety wiejskiej (którąby przeszła kilkotygodniowe wyszkolenie), żeby tą drogą zapobiec wielu nieszczęściom. Możnaby też w ten sposób wpłynąć na bardziej racjonalne odżywianie młodszego pokolenia, które dotąd ginie głównie na zaburzenia żołądkowo-jelitowe, właśnie w okresie letnim, nie wymagając od rodziców nic więcej ponad produkty, któremi sami rozporządzają.

Przez analogję ze żłobkiem fabrycznym, który zdaje się zyskał już prawo obywatelstwa, twórzmy żłobki wiejskie, co już niektóre wsie próbowały, lecz ograniczyły się do dzieci już starszych, no i nie znalazły szerszego oddźwięku. Tylko nie zaczynajmy od pytania, czy te dzieci przez cały czas będą miały zapewnioną fachową opiekę, czy nie, czy pielęgniarka była szkolona na dostatecznie długich kursach, lub posiada dyplom z uznanej szkoły. Nie bądźmy zbyt „zasadniczy“, idąc w myśl hasła albo idealnie albo wcale, podejdźmy do tego zagadnienia praktycznie. Dajmy tym dzieciom trochę lepszą opiekę, niż mają w domu, pozostawione same sobie, a zrobimy wiele, początkowo zadowolniając się małem. Później, stopniowo działalność tę rozszerzając i doskonaląc, dojdziemy i do zawodowych pielęgniarek i do lekarzy pedjatrów.

Trzeci dział pracy, możliwej i koniecznej do rozwinięcia od zaraz do-

tyczy pomocy w nagłych wypadkach. Dotąd nie zrobiliśmy w tej sprawie prawie nic, a nawet wytworzyła się pewna pustka. Przed laty, kiedy wiedza lekarska nie stała zbyt wysoko, kiedy było więcej cyrulików niż lekarzy, dwór i plebanja spełniały rolę punktów pierwszej pomocy.

Apteczka pani domu, jej sanctuarium, posiadała różne materjały opatrunkowe, wówczas używane, zioła wszelakie, a jeżeli jeszcze dawniejszych czasów sięgniemy, to i „driakiew, generalny medykament na wszystko dla wszystkich". Radzono więc wówczas, jak umiano, i na owe czasy między możliwością a rzeczywistością nie było tak wielkiej przepaści, jak obecnie. Dziś nastały inne czasy. Gromada wiejska musi sama zająć się tą sprawą, ale wobec postępów wiedzy dobre chęci nie wystarczą, trzeba do okazania niezbędnej pomocy, pewnych kwalifikacyj i pewnych choć minimalnych pomocy technicznych—małej apteczki z bandażami, jodyną, środkami do cucenia i t. d.

Potrzeba szybkiej, możliwie racjonalnej pomocy na wsi daje się bardzo ostro odczuwać i dotyczy nie tylko nieszczęśliwych wypadków, niezbyt rzadkich, pomimo prymitywności życia wiejskiego i braku maszyn, ale i wszelkich nagłych schorzeń, zasłabnięć i t. d. Obecnie mamy na wsiach towarzystwa L. O. P. P., które muszą przewidywać niezbędną pomoc, mamy służbę samarytańską, przy straży ogniowej, mamy liczne organizacje strzeleckie, różne koła młodzieży, wreszcie, na co chcę położyć nacisk, organizacje Czerwonego Krzyża, sądzę więc, że najbardziej czynna i żywotna, a mająca oparcie we wsi organizacja mogłaby wziąć sprawę nagłej pomocy w swoje ręce. Stowarzyszenie takie mogłoby się zająć jednocześnie przewożeniem chorych i opieką pielęgniarską w chorobie wogóle.

Pielęgnowanie chorych na wsi naszej pozostawia tak wiele do życzenia, jest naprawdę w takiem zaniedbaniu, ułatwienia w postaci przedmiotów niezbędnych do pielęgnowania są tak prymitywne, że z góry można powiedzieć, iż organizacja społeczna, która poszłaby w tym kierunku, dobrzeby przysłużyła się sprawie zdrowia publicznego i znalazłaby ogólną aprobatę i poparcie. Nie wystarczy nigdy dość podkreślać tego, że przez chorobę prowadzi najprostsza droga do domu, do którego chcemy wprowadzić przyzwyczajenia higjeniczne.

Wreszcie lecznictwo czyste (jeżeli wogóle jest racjonalne odzielanie lecznictwa od zapobiegania) pomoc w cierpieniu, wielkie zagadnienie, godne uwagi samo przez się.

Otóż, będąc głęboko przekonany o konieczności pracy na polu higjeny społecznej, pragnę zaznaczyć, choć w kilku słowach, że nie mniej ważną a może jeszcze pilniejszą sprawą jest udostępnienie ludności zwykłej pomocy lekarskiej.

Na nic się nie przydadzą najlepiej prowadzone poradnie, najbogatsze

ośrodki zdrowia, udzielające bezpłatnie porad w chorobach społecznych, przeprowadzające wywiady i t. p. do póki każdy chory nie będzie miał możności poradzić się w chorobie. Higjena społeczna to piękna rzecz, ale żeby ją postawić na realnym gruncie, trzeba zaspokoić najpierw minimum potrzeb człowieka i dać mu pomoc w cierpieniu.

Do odczuwania cierpienia dorósł każdy, do zrozumienia higjeny trzeba masy podnieść, w umiejętności stosowania tej zasady—wychować.

Dr. Gustaw Raciążek b. Kier. Higjeny Pracy Min. Op. Społ.

Higjena pracy zawodowej

ze szczególnem uwzględnieniem pracy nauczycielskiej.

II.

Przed kilkoma laty świat cywilizowany został zaniepokojony doniesieniami prasy o wybuchu jakiejś nowej nieznanej dotąd epidemji, która niespełna w dwa dni w południowej Belgji miała pochłonąć zgórą kilkadziesiąt ofiar. Ponieważ nad terenem, położonym na południe od Liége (Leodjum) akurat w owym czasie (2 grudnia 1930) zawisła gęsta nieprzenikniona mgła i ponieważ tam właśnie zdarzyło się najwięcej wypadków choroby i śmierci, niedziw więc, że prawie cała ludność winę nowej klęski przypisała śmiercionośnym własnościom mgły. Będąc sama przez się zjawiskiem w Belgji dość pospolitem, mgła miała jednak tym razem zawierać trujące gazy, rozpylone przez nieznanych sprawców. Nie brakło oczywiście tłumaczeń innych, jeszcze bardziej fantastycznych, jak np. że mgła, o której mowa, rzekomo zawierała trujący piasek, przypędzony wiatrami aż z pustyń Sahary. Jakże się jednak miała rzecz w rzeczywistości?...

Nieco później ogłoszone w prasie lekarskiej (belgijskiej i angielskiej) sprawozdania specjalnych komisji badawczych wykazała całkowitą bezpodstawność wyżej przytoczonych pomysłów i hypotez i przyczyniły się jednocześnie do wyświetlenia tajemnicy.

Otóż każdy, kto kiedykolwiek miał sposobność zwiedzania miejcowości, położonych w dolinie Mozy na południe od Leodjum, zwrócił niewątpli-

wie uwagę na gęstą sieć rozbudowanych tam cynkowni i fabryk chemicznych, produkujących superfosfaty i t. p. Stale dobywające się z tysięcy kominów gazy nietylko wypełniają powietrze charakterystyczną zjadliwą wonią, lecz ponadto aż w tak wielkiej ilości przenikają do ziemi, że odbija się to niepoślednio na zdrowostanie pasącego się w okolicy bydła, którego hodowcy już nieraz zabiegali u odpowiednich władz o usunięcie lub chociażby rozsunięcie ciasno stłoczonych fabryk. Komisja lekarska stwierdza, że przyczyną katastrofy była wybitna kondensacja unoszących się stale w tej miejscowości trujących oparów (fluorowodór lub dwutlenek siarki i t. p.); bezpośrednim powodem stały się niezwykle sprzyjające warunki atmosferyczne, które sprawiły, że chmury mgły zagęściły się fatalnego dnia na jednem miejscu, jakby blokując wyziewy kominów fabrycznych i przyczyniając się tym sposobem do zatrucia wielu osób.

Już sama logika dyktuje, że skoro przerabiane w fabryce gazy sieją w pewnych warunkach nawet nazewnątrz śmierć i zniszczenie, cóż dopiero powiedzieć o bezpieczeństwie personelu zatrudnionego i przebywającego wewnątrz tych fabryk! Oczywiście, współczesna technika higjeniczno-sanitarna czuwa nad tem, ażeby wszelkie czynniki szkodliwe, związane z warsztatem pracy, możliwie eliminować, względnie neutralizować, tem niemniej ideał w dziedzinie tej nie został jeszcze osiągnięty i niewiadomo czy kiedykolwiek zostanie urzeczywistniony.

Nic więc dziwnego, że znaczną liczbę chorób, nękających masy robotnicze, medycyna społeczna przypisuje nietylko ciężkim warunkom życia lecz i szkodliwościom, związanym z pracą zawodową, przyczyniającym się do powstania t. zw. chorób zawodowych.

Nauka o chorobach zawodowych datuje się już od lat kilkudziesięciu, mianowicie od chwili, kiedy wślad za rozbudową nowoczesnych metod fabrykacji coraz liczniejsze zastępy pracowników, zatrudnionych w produkcji, ulegać zaczęły nieznanym dotąd a charakterystycznym dla poszczególnych gałęzi wytwórczości — schorzeniom.

Znakomity lekarz włoski, Ramazzini, położył szczególne zasługi na polu badań naukowych w zakresie chorób zawodowych i słusznie należy mu się zaszczytna godność „ojca współczesnej higjeny zawodowej". Roztaczając opiekę lekarską nad robotnikami i górnikami w kopalniach północnej Italji, Ramazzini stykał się niednokrotnie ze zgoła mu nieznanemi dotąd i wśród ludności np. wiejskiej nieomal wcale niespotykanemi objawami chorobowemi; dopiero wieloletnie wytrwałe obserwacje przekonały go, że występujące tak często wśród poruczonych jego pieczy robotników zjawiska patologiczne, to nic innego, jeno tak zwane choroby zawodowe, a więc takie schorzenia, jakie rozwijają się w organiźmie ludzkim pod wpływem czynników szkodliwych, wynikających bezpośrednio z zawodu i ściśle

z tym ostatnim związane. Kopalnie były oczywiście nader wdzięcznym terenem do czynienia tego rodzaju badań, albowiem Ramazzini mógł bez wielkiego trudu poddawać swym obserwacjom robotników, stykających się zawodowo zarówno z ołowiem jak z rtęcią, arsenem lub t. p., względnie narażonych na wdychanie najrozmaitszych gazów tudzież pyłów. Podjęte w tej dziedzinie badania wykazały, że podczas gdy w jednej grupie robotników dominowały, dajmy na to, schorzenia oczu, to natomiast robotnicy z innej kategorji, t. zn. zatrudnieni w innych hutach lub w innych gałęziach pracy, uskarżali się bądź-to na dolegliwości płucne, żołądkowe lub nerwowe, przeważnie jednak — całemi grupami, pochodzącemi z różnych warsztatów pracy. Stopniowo rozszerzająca się w tej dziedzinie wiedza lekarska, ogarniając coraz to nowe gałęzie pracy ludzkiej, przyczyniła się do wyświetlenia wielu punktów spornych oraz pogłębienia naszych pojęć i wiadomości, dotyczących zarówno charakteru zależnych od szkodliwości zawodowych zjawisk patologicznych, jak i mechanizmu ich powstawania.

Jeśli przyjąć pod uwagę, że współczesna technika przemysłowa, w miarę swych środków i celów, posługuje się coraz to nowemi metodami i manipuluje niezliczoną ilością związków chemicznych, gazów i substancyj, częstokroć niezmiennie dla zdrowia ludzkiego groźnych, to stanie się jasnem, czemu to nauka o chorobach zawodowych, mająca wszak na uwadze nadewszystko ochronę zdrowia pracowników, musi owe nowoczesne metody fabrykacyjne dokładnie poznawać, ażeby skutecznie przeciwdziałać związanym z niemi niebezpieczeństwom.. Godzi się zaznaczyć, że lekarze społecznicy we wszystkich nieomal państwach cywilizowanych z godnym uznania zapałem zainteresowali się wyłuszczonemi przez nas zagadnieniami, podejmując szereg uciążliwych i niejednokrotnie zakrojonych na wielką skalę badań, uzupełniając nadto w wielu wypadkach poszukiwania swoje doświadczeniami na zwierzętach. Szczególnie cenne są w tym zakresie wiedzy doświadczenia lekarzy japońskich, wywołujących u królików i psów raka

skórnego w drodze systematycznego drażnienia skóry zwierzęcej olejami, takiemi samemi, jakie są stosowane w przymyśle włókienniczym; dalej zasługują na uwagę badania Teleky'ego z Düsseldorfu, który przy pomocy wielokrotnych inhalacji z pyłu krzemionkowego do płuc wywoływał u psów charakterystyczne stany zapalne, przypominające pod wieloma względami przewlekłe bronchity górników. Drażnienie zwierząt małemi dawkami dwusiarczku węgla wywoływało objawy nerwowe, przypominające znów w wysokim stopniu zespoły nerwowe, spostrzegane tak często u robotników w produkcji sztucznego jedwabiu, posiłkującej się, jak wiadomo, w jednej z faz fabrykacyjnych dwusiarczkiem węgla.

Z biegiem lat będąca przedmiotem naszego wykładu nauka zdobywa sobie coraz więcej uznania i coraz to nowe tereny; mnożą się, poświęcone specjalnie studjom chorób zawodowych, instytuty badawcze, powstają nowe, wyłącznie tym zagadnieniom poświęcone, czasopisma naukowe, rosną zastępy młodych lekarzy, obznajmionych z patologją i kliniką chorób zawodowych. Dzięki takiemu stanowi rzeczy jesteśmy już dzisiaj w stanie prawie z doskonałością opisać i umotywować, jakie są choroby znamienne dla piekarza, listonosza, telefonistki, a jakie dla drukarza, dorożkarza i t p. A wiemy wszak, że nieodzownym warunkiem przezwyciężenia każdego niebezpieczeństwa jest przedewszystkiem dokładne jego poznanie. Z największym nawet rozmachem i nakładem kosztów podjęta higjeniczna akcja zapobiegawcza, n. p. w przemyśle hutniczym, osiągnie niewiele, jeśli nie uwzględni w dostatecznej mierze charakteru i mechanizmu występujących na danym terenie schorzeń zawodowych. Cóż z tego, że np. w fabryce X urządzimy dla robotników wspaniałe umywalnie i natryski, skoro źródłem masowej zachorowalności jest raczej zepsute lub zatrute powietrze, wymagające dla unieszkodliwienia przedewszystkiem dokładnej wentylacji. Przykładów tego rodzaju możnaby mnożyć bez liku. Żeby wyrobić sobie choćby pobieżny sąd o warunkach pracy w urządzonych współcześnie zakładach fabrycznych, należy bezwarunkowo odwiedzić osobiście przynajmniej kilka poważniejszych fabryk: rzuci nam się niechybnie w oczy, że nawet w warsztacie, idealnie zaopatrzonym we wszystkie nowoczesne urządzenia higjeniczno-sanitarne, już samo tylko tempo zorganizowanej pracy pierwej czy później musi się niekorzystnie odbić conajmniej na systemie nerwowym robotnika. Wchodzimy tedy stopniowo w sferę rozważań na temat już nietylko szkodliwości zawodowych w ścisłem znaczeniu tego słowa, lecz uświadamiamy sobie również i takie pojęcie, jak znużenie psychiczne, względnie nerwowe oraz zużycie sił robotnika. Czynniki szkodliwe, jakie mogą wywierać wpływ na zdrowie i siły robotnika, występują na terenie pracy w stopniu tem większym i w formie tem jaskrawszej, im bardziej podupadły jest stan fizyczny robotnika, i im bardziej jest dany warsztat pracy zanied-

bany na punkcie urządzeń zapobiegawczych. Wystarczy przykład, który czerpię z doświadczenia własnego, że w dwóch identycznych niemal co do rozmiarów garbarniach, różniących się jednak przestronnością, wentylacją i t. p. zachorowalność robotników wyrażała się stosunkiem prawie jak 1:2 oczywiście na niekorzyść garbarni, urządzonej gorzej, jakkolwiek robotnicy no w jednej jak w drugiej fabryce stykali sią z temi samemi kwasami cemi i duszącemi.

Jeśli chodzi o pewnego rodzaju orjentowanie się w całokształcie zawodowych czynników szkodliwych, odb cych się na zdrowiu pracownika, to należy zapamiętać, że w zasadzie mogą e być natury nietylko fizykalnej, mechanicznej i chemicznej, lecz że ujemne wpływy sumować się mogą z szeregu najrozmaitszych bodźców o charakterze psychicznym (jak np. lęk u szoferów przed wypadkiem), przyczyniając się w niemałym stopniu do charakterystycznych dla danego zawodu zaburzeń psychicznych. Wszak zdarzająca się tak często neurastenja u młodocianych akrobatów cyrkowych, to nic innego, jak choroba zawodowa, tak samo nazwiemy tem mianem specyficzny strach przestrzeni, rozwijający się częstokroć u początkujących kominiarzy lub dacharzy. Z czynników natury fizykalnej wysuwają się na czoło naszego zagadnienia czynniki oświetlenia warsztatu pracy, temperatury, hałasu, panującego w fabryce lub przy pracy, energji elektrycznej, zmian w ciśnieniu atmosferycznem, pozwolimy sobie przeto pojęcia te scharakteryzować chociażby pobieżnie.

C. d. n.

Prof. Dr. Paweł Gantkowski (Poznań).

O znachorstwie i znachorach.

II.

Zanim przystąpię do dalszego rozwijania mego tematu, rozpoczętego w pierwszym artykule, podam celowo głos znanego mi od lat wielu obywatela-inteligenta, zaopatrzony w tegoż pełne imię i nazwisko. Jest on bardzo charakterystyczny, ponieważ jasno i wyraźnie wyłuszcza kwestję profilaktyki czyli zapobiegania chorobom przez naukową, nowoczesną medycynę; kwestja ta bowiem jest ważna, ponieważ właśnie nowoczesne nasze naukowe pojęcia dążą do tego, aby nietylko umiejętnie i logicznie leczyć, lecz równocześnie zajmować się zbiorowiskiem ludzkiem, we wszystkich jego warstwach i prowadzić je tak, by możliwie nie chorowało, dopóki żyje, by

szła jego fizyczna siła na dobro społeczne. Pozatem jeszcze jeden cel powoduje mną, gdy podaję powyżej ów znamienny głos: Otóż chcę mieć w dalszych moich wywodach wolną rękę dla wszystkich moich krytycznych myśli, które raz w raz, gdy zajdzie tego potrzeba, niemniej i do takich lekarzy odnosić się będę, którzy dla tych, czy innnych powodów nie zupełnie potrafją takie szerzyć zaufanie, jakiem jest wobec światła lekarskiego przepełniony autor listu. Otóż posłuchajmy jego głosu:

LIST OTWARTY.

Tadeusza Świnarskiego (starca 70-cio letniego) z Poznania do wszystkich pp. Lekarzy i Studentów medycyny, oraz ludzi chorych i cierpiących!

Szlachetne zdrowie,
Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz!

Co wszystko zawdzięczam Lekarzom?!

1) Jako dziecko,
2) „ młodzieniec,
3) „ człowiek dojrzały,
4) „ starzec.

To mianowicie:

1. Urodzony (jako drugie dziecko rodziców) podobno przedwcześnie, w siedem miesięcy, tak byłem słaby, że mnie w obawie zgonu—niezwłocznie ochrzczono, jedynie zabiegom ś. p. Dra Gerpege, ówcześnie z Łabiszyna, zawdzięczam utrzymanie mnie przy życiu.

2. Oddany w dziewiątym roku życia (słabowity chłopiec) do Gimnazjum Św. Marji Magdaleny w Poznaniu, na stancję do ś. p. Dra Teofila Mateckiego (dziada mego) jego opiece, radom i staraniem mam do zawdzięczenia przyjście jako młodzieniec do zupełnego zdrowia i sił.

3. Jako człowiek dojrzały nie spóźniałem się nigdy z poszukaniem rady i pomocy lekarzy w razie potrzeby i tej przezorności zawdzięczam przez całe lat kilkadziesiąt świeżość ciała i ducha oraz niezmniejszony zapał do pracy.

4. A obecnie jako starzec z całem zaufaniem odnoszę się w potrzebach zdrowia do porad lekarzy i dzięki temu posiadam niezmniejszony zapał do pracy i młodzieńczą sprężystość organizmu.

Jak astronom obserwujący np. księżyc właściwym instrumentem, z właściwej odległości, o wiele lepiej widzi całokształt księżyca, jak ten, któryby na księżycu wprost się znajdował, tak też i ja, jako nie lekarz, lecz

obserwując przez lat kilkadziesiąt Waszą piękną naukę, Waszą ofiarną pracę, oraz stosunek społeczeństwa do was, stwierdziłem fakt niezbity jak pewnik matematyczny, że

a) Nauka medycyny jest jedną z najtrudniejszych nauk świata,

b) Nauka medycyny i pomoc lekarska są najpotrzebniejsze ludzkości,

c) Nauka medycyny kroczy naprzedzie wszech nauk świata.

Oraz, że stosunek społeczeństwa do lekarzy nie jest bez „ale".

Nauka medycyny najtrudniejszą! Jak olbrzymiego zapasu zdrowia, stalowych nerwów, energji potrzebuje młody człowiek poświęcający się studjom medycyny dowodzi fakt, że poważny procent studjujących, przeliczywszy się z własnemi siłami, przechodzi na inne studja naukowe.

Dalej lekarz, niosąc ofiarną pomoc zaraźliwie choremu pacjentowi, niesie nieraz ofiarę z własnego zdrowia, nawet i życia, gdyż wypadki zarażenia się od pacjentów nie są rzadkością, a wreszcie jak mało jest lekarzy-starców, którzyby z świeżością umysłu mogli nieść pomoc pacjentom, tak jak również mało jest kopaczy trucizn (siarki, rtęci ct.) w kopalniach Sybiru, gdyż tak jak ci, kopiąc trucizny, zużytkują nadmiar zdrowia i życia, tak też i lekarze, lecząc stale chorych, wykopują niejako trucizny z pacjentów, osłabiające w tej katordze własny organizm. Gdy zaś wspomnimy misyjne posłannictwo lekarzy przy badaniu i zwalczaniu chorób jak cholera, dżuma, trąd, malarja, śpiączka i t. p., to jasno zrozumiemy trudności tego zawodu, dla dobra bliźniego.

Nauka medycyny i pomoc lekarska najpotrzebniejsze:

Czyż można sobie wyobrazić świat bez lekarzy? Nie! Społeczeństwa by zgniły na ciele i duchu. Nawet wojny prowadzić bez lekarzy nie można, a czem jest życie, czyż nie wojną, czasem dosyć długą? Człowiek chory, cierpiący do niczego nie jest zdolny, jego jedynem życzeniem odzyskanie zdrowia, a odzyskawszy, zdrowia nie szanuje i je lekceważy.

Mały epizod, jakiego byłem świadkiem: Mój znajomy—nomina sunt odiosa—zamożny człowiek, wielki smakosz, zachorował nagle na żołądek: po lekarza „Doktorze ratuj, szalone boleści, nie wytrzymam, cały majątek poświęcę!" Lekarz pracował, pilnował, usunął boleści, pacjent: „Doktorze, już lepiej, dzięki, o honorarjm nie będę się targował". Po wyleczeniu pacjent, widząc oknem zbliżającego się lekarza, półgłosem do mnie „po co ten tu idzie, aby rachunek powiększyć". To mówi za całe tomy!

Medycyna kroczy na czele wszech nauk świata!

Nauka ta, jako jedna z najtrudniejszych, najofiarniejszych, oraz najpotrzebniejszych, jużby miała prawo wysunięcia się na czoło nauk.

Lecz dla zadokumentowania tego twierdzenia wspomnę prawo doktoryzowania się w rozmaitych studjach naukowych. Doktoryzować może się jurysta, filolog i t. p., a jednakowoż nie mówi się w życiu potocznem, idąc

do doktoryzowanych sędziów, adwokatów, nauczycieli: idę do doktora, lecz poprostu: idę do sędziego, adwokata, i t. p, a do lekarza? chociażby ten lekarz z powodu niezamożności nie miał doktoratu, każdy mówi: „idę do doktora, poślijcie po doktora".

Co to znaczy? ni mniej, ni więcej, jak to, że temu niezamożnemu lekarzowi daje społeczeństwo samorzutnie tytuł doktora honoris causa, a ten tytuł jest równowartościowy z tytułem uniwersyteckim, gdyż vox populi, vox Dei.

II. Stosunek społeczeństwa do lekarzy nie jest bez „ale":

Gdy starzy Rzymianie stosowali się do dawnego łacińskiego przysłowia: Mens sana in corpore sano, czcili swoich lekarzy, mieli największy rozkwit historji.

Czem jest choroba? Wiemy, że to najgroźniejszy wróg człowieka, to quasi nemesis jego życia, a zdrowie? najlepszy człowieka przyjaciel, którego jednak tak niedoceniamy, że nasi wieszcze widzieli się spowodowani do krytycznych rymów, jak motto początkowe niniejszego listu, lub początek cudownego poematu naszego wielkiego wieszcza:

...Ojczyzno moja, Ty jesteś jak zdrowie,
Ile Cię trzeba cenić, ten tylko się dowie,
Kto Cię stracił!..."

A więc stracić trzeba zdrowie, aby je umieć należycie ocenić.

Piszący ten list należy do tych wyjątków, którzy cenią zdrowie przed utratą takowego, dlatego nie spóźniał się nigdy z poszukaniem rad lekarzy i nie lekceważył takowych, dlatego też zbiera owoce tej przezorności.

Biada społeczeństwom, które lekceważą rady swoich lekarzy.

Patrzmy głębiej: jeżeli obecny kryzys, wobec którego narody stanęły jak konie przed malowanemi wrotami, całkiem bezradnie, jeżeli ten kryzys ma kilka przyczyn swego panowania, to jedną z tych jest pewne lekceważenie lekarzy, ich nauki i ich rad przez całe społeczeństwa.

Całość społeczeństw jest chora i duch w niej. Kryzys rozumieć można: głodowe żniwa, liche zbiory ect., a tu wszystkiego nadmiar na świecie, a całość społeczeństw wewnątrz ubożeje, a więc chory duch w chorem ciele.

Coraz więcej nagłych, niespodziewanych zgonów i tu, gdzie tylko mogłem zbadać na miejscu i tu okazało się, że zmarli w większości, napozór zdrowi, a w rzeczywistości z grozą błędu wewnętrznego skłonnością nagłego zgonu, lekceważyli podstawy higjeny, nie zawezwali lekarza, lub zapóźno go wezwali, a przecież lekarze nauki są jedynymi reperatorami zdrowia, a jak olbrzymi odłam społeczeństwa staje się ofiarą znachorów, to Bogu tylko wiadomo.

Jak niema człowieka, któryby duchowo tak był doskonały, by mógł się obyć bez porady duchowej, tak niema człowieka (kultury zachodniej)

tak bezwzględnie zdrowego, aby mógł się obyć bez porady lekarza, jeżeli z powodu zarozumiałości, lub innego powodu się obywa, to drogo za to zapłaci rychlej lub później.

Pozory strasznie mylą, widzimy to na pięknych na pozór owocach a wewnątrz robakiem toczącym, lub zdrowem na pozór drzewie z próchnicą wewnętrzną.

Piszący te słów kilka, jako zupełnie bezstronny, a żywy przykład błogich skutków odnoszenia się w sposób właściwy i z pełnem do lekarza zaufaniem, gotów jest urządzić wykłady, w których omówi z żywej księgi życia:

a) podstawy higjeny,

b) sposoby utrzymania sił młodzieńczych do późnej starości, oraz

c) zademonstruje własną sprężystość organizmu.

Wszystko dla zdrowia narodu polskiego.

Tadeusz Świnarski.

Poznań w kwietniu 1934, ul. Półwiejska 16.

Jakżeż odbiega ton i sens powyższego głosu od reklam, któremi się często posługują najrozmaitsi znachorzy, mniej lub więcej sprytnie! Tu jest bezinteresowna opinja starszego obywatela, pragnącego podzielić się swoją własną, przez dziesiątki lat się odbywającą, bystrą, umiejętną obserwacją z jak najliczniejszemi warstwami społeczeństwa, by umocnić w Polsce to „szlachetne zdrowie“, zanim się „popsuje“.

C. d. n.

P. S. Autor listu otwartego nie ma nic przeciwko temu, by go pisma polskie przedrukowały.

Dr. R. Markuszewicz (Warszawa).

O hypnozie.

Jest znane opowiadanie o chłopu, który kupował kosy.

Dziedzic wielkiego majątku sprowadził kosy w najlepszym gatunku wprost z fabryki i wobec tego mógł je odstępować chłopom po cenach niskich fabrycznych. Lecz chłopi nie byli zadowoleni z proponowanej przez dziedzica tranzakcji. Woleli kupować kosy od pośredników po cenach znacznie wyższych i w jakości gorszej, lecz zato mogli je wybierać, udawać znawców, i utrzymywać się w błędnej wierze, że jest to towar zagraniczny „a więc“ dobry.

Taka sama dziwna chęć oszukiwania siebie przejawia się zawsze, ilekroć jest mowa o leczeniu psychicznem. Operuje się wówczas w dzięcznemi i tajemniczemi słowami jak sugestja, hypnotyzm; „znawcy“ opowiadają historje o cudownych hypnotyzerach, o zdarzeniach budzących podziw sluchaczy i wytwarza się nastrój legendarny, łudząco przypomianający nastrój dzieci, zasluchanych w opowiadaniu baśni czarodziejskich. I jeśliby wówczas ktoś zechciał trzeźwo, naukowo, wyjaśnić te legendarne opowieści o cudach hypnotycznych, natrafiłby na niechęć ze strony słuchaczy: rozwiałby on bowiem czarowny nastrój baśni, odebrałby możność ludziom dojrzałym patrzenia na świata oczami dziecka, — a tego łatwo się nie przebacza.

Tem właśnie należy wytłomaczyć fakt zastanawiający, że w dobie współczesnej, gdy nauka dawno już przeszła do porządku dziennego nad takiemi zjawiskami, jak sugestja, hypnoza, — zagadnienia te nadal wzbudzją podziw szerokich sfer społeczeństwa, i że o zjawiskach psychologicznych dyskutuje się nie jako o tych, które wynikają z samego człowieka, lecz jak o zagadkach, które stają przed człowiekiem, które więc są mu obce. Najłatwiej zrozumiemy to na zjawisku hypnozy. Hypnotyzowanie polega na poddawaniu człowiekowi pewnych wyobrażeń o śnie, — a więc jest niczem innem, jak psychicznem oddziaływaniem jednego człowieka na drugiego. Jest to oddziaływanie zapomocą słownej sugestji, a więc wywoływanie wyobrażeń, że się jest zmęczonym, sennym, — przez co hypnotyzujący wywołuje stan, podobny do stanu przed zaśnięciem. Stan zmęczenia i senności tem łatwiej da się osiągnąć, jeśli hypnotyzujący spowoduje istotnie przemęczenie oczu przez nakaz wpatrywania się w jeden jakiś punkt. Wprowadza on w ten sposób człowieka w stan, graniczący ze zwykłym snem; osłabiając zaś wolę świadomą i samodzielność hypnotyzowanego, czyni on z niego posłuszny swoim rozkazom automat.

Zjawisko hypnozy polega więc przedewszystkiem na osłabieniu i stopniowem wykluczaniu świadomości. Dzięki temu uzyskujemy dostęp do tych

głębszych warstw psychicznych, które, zazwyczaj ukryte, są jednak istotnie źródłem całego życia psychicznego człowieka. Potęga hypnozy nie jest więc bynajmniej dziełem hypnotyzera, lecz dowodem, jak wielkie siły psychiczne drzemią w każdym człowieku: rozbudzone czynią one z człowieka automat,— świadomość bowiem nie może im się przeciwstawić. Jeżeli wpatrujemy się w oczy hypnotyzowanego i wykonywamy te czy inne ruchy, czynimy to dlatego tylko, ażeby w chorym rozbudzić mniemanie, że go usypiamy zapomocą jakiejś siły niezwykłej, — w rzeczy samej hypnotyzujemy go zapomocą słów. Ta zaś siła niezwykła, którą ludzie tak chętnie widzą w „ostrym wzroku" lub we „fluidzie" hypnotyzera, jest w rzeczy samej potęgą psychiki ludzkiej, która, odpowiednio pobudzona przez hypnotyzera, może przejawić się w tej zadziwiającej wytrwałości, z jaką wykonywany zostaje nakaz, udzielony w hypnozie.

I tutaj znowu przypomina się opowieść o chłopu, kupującym kosę: nie przyznaje on wartości temu, co sam posiada, lecz szuka jej od zewnątrz. Naiwna wiara w wartość kosy, kupionej u pośrednika, — jest to tasama wiara w magiczną moc hypnotyzera. Bo i hypnotyzer jest tym pośrednikiem, który, budząc drzemiące siły psychiczne w człowieku, ukazuje je zdumionej publiczności.

Lecz nikt pyta, skąd te siły pochodzą, — i jak się do nich dostać.

Nauka udziela na te pytania odpowiedzi. Metoga psychicznego leczenia— nazwana przez jej odkrywcę, prof. Freuda, — psychoanalizą, daje nam możność dotarcia do tych ukrytych głęboko w każdym człowieku sił psychicznych—bez uciekania się do hypnozy. Dzięki psychoanalizie widzimy, że największa moc psychiczna tkwi nie poza nami, lecz w nas samych. Jesteśmy wprawdzie zmuszeni wyrzec się wskutek tego niejednego dziecięcego złudzenia i czarowny nastrój baśni sam się rozwiewa — ale też, dzięki metodzie psychoanalitycznej, poznajemy, że zarówno zło jak i dobro tkwi w samym człowieku, — to zaś, co ludzie niejednokrotnie nazywają złem, jest tylko objawem choroby psychicznej. Wówczas z dziecięcych złudzeń wyłania się wiara w człowieka, tem głębsza, że oparta na zrozumieniu siebie samego.

Dr. Z. G.

Nowe niebezpieczeństwo palenia tytoniu.

Całe tomy pisano już o wpływie palenia na organizm ludzki. Powszechnie jest znane, że liście tytoniowe zawierają trujący alkaloid — nikotynę, która wprawdzie ulega w znacznej mierze spaleniu, jednak jej pewna część

podczas zaciągania się dymem trafia do płuc niezmieniona, a stąd przedostaje się do krwi, aby zostać rozniesiona po całym ustroju. Szkodliwość palenia nałogowego, zwłaszcza przy zużywaniu dużej ilości tytoniu, nie ulega najmniejszej wątpliwości. Do niedawna przypuszczano, że główną winę ponosi tu właśnie nikotyna, nadto działanie szkodliwe miały wywierać t. zw. zasady pirydynowe i tlenek węgla, czyli czad, powstający przy spaleniu ciał zawierających węgiel w ograniczonym dopływie tlenu powietrza. Ostatnio w niemieckich czasopismach naukowych zwraca się uwagę jeszcze na jedno niebezpieczeństwo, zagrażające zdrowiu palaczy.

Znaną jest rzeczą, że podczas ogrzewania przy ograniczonym dostępie tlenu takich substancyj, jak drzewo, węgiel kamienny, słoma, torf i t. p. powstają specjalne związki chemiczne o swoistym zapachu, które tworzą to, co nazywamy smołą lub dziegciem. Podobne substancje wytwarzają się również podczas palenia papierosa, czy fajki i zostają wziewane jednocześnie z dymem. Obfitować ma w nie zwłaszcza końcowy odcinek dopalającego się papierosa. Zgodnie z przeprowadzonemi doświadczeniami związki smołowe działają szkodliwie na nabłonek płuc. Prócz tego dokładniejsze analizy wykazały, że w skład tej smoły wchodzi także alkohol drzewny (alkohol metylowy) — środek, który ze względu na częste zatrucia (u osób pijących spirytus skażony, gdzie alkohol metylowy jest w pewnej domieszce) zdobył smutną sławę substancji, poważnie zagrażającej życiu i wywołujący niebezpieczeństwo utraty wzroku.

Oblicza się, że przy wypalaniu 20 papierosów dziennie do płuc dostaje się około 40 miligramów alkoholu drzewnego. Jest to ilość mała i sama przez się nieszkodliwa, ale sprawa nie przedstawi się tak niewinnie, jeżeli się uprzytomni, że palacze nałogowi zużywają nieraz ilości papierosów 5—6-krotnie wyższe i to codzień, całemi latami. A działanie alkoholu nie jest krótkotrwałe, rozciąga się na pewen okres czasu, wskutek czego systematyczne codzienne wziewanie musi doprowadzić do działania nawarstwiającego się, a zatem silniejszego. Częstokroć spotykane u nałogowców zaburzenia wzrokowe tłumaczą się właśnie wpływem alkoholu drzewnego.

Ilość związków smołowych i alkoholu, powstających podczas palenia, jest dość różnorodna i zależna od różnych przyczyn. Odgrywa tu rolę i szybkość palenia i wilgotność tytoniu, a zwłaszcza jego pochodzenie, skład i jakość gatunku.

Najwięcej ciał smolistych dostarczają żyłkowania liści tytoniu, które wagowo stanowią jedną czwartą całej masy surowca.

W tytoniach lepszych dawnej produkcji prawie wcale żyłek nie spotykano, szły one na wyrób najgorszych gatunków. Współczesna technika przyrządzenia tytoniu pozwala wykorzystać żyłkowanie w sposób bardziej cenny. Włókienka i zdrewniałe części liści zostają poddawane zabiegom

krajania i gniecenia i zmiękczania, poczem służą jako stała domieszka do właściwej substancji liści, nie różniąc się od nich zewnętrznym wyglądem. Zastosowanie żyłek liści tytoniowych w przemyśle tytoniowym wzrosło w Niemczech w ostatnich latach tak znacznie, że prócz importu zwykłych liści tytoniowych sprowadza się ponadto całe transporty samych tylko włókien z żyłkowania tych liści, świadczy to także o wzroście spożycia tytoniu i pogorszeniu jakości gatunków, używanych przez szersze miary palaczy.

Ponieważ dodatek żyłek do tytoniu czystego stanowi swego rodzaju zafałszowanie, połączone ze szkodą dla ustroju ludzkiego. Sprawą tą zajęły się ostatnio w Niemczech urzędy zdrowia. Odpowiednie przepisy normujące jakość produkcji tytoniu mają być niebawem opracowane.

Kamilla Chołoniewska (Warszawa).

Rola kobiety wobec nowych problemów odżywiania.

Kultura zaczęła się w chwili, gdy człowiek odkrył ogień dla przyrządzenia sobie pożywienia. Ot tego czasu, jak wiadomo, poczyniła ona niesłychane postępy, ale sztuka odżywiania i przyrządzania pokarmów nie dotrzymała jej kroku, i zeszedłszy na manowce, jest jedną z najbardziej zacofanych dziedzin naszego życia. Zamiast utrwalić nasze zdrowie, zbyt często niszczy je i podkopuje. Według powierzchownego obliczenia przyrządzaniem pokarmów trudni się u nas 5 milionów osób Są to panie domu, gospodynie, kucharze i kucharki po większej części nie mający pojęcia o elementarnych zasadach hygieny żywnościowej—a bezmyślność ich i nieuświadomienie przyprawia naród o nieobliczone straty zdrowia i mienia. Każdy zdaje sobie sprawę z zależności zdrowia od pożywienia, ale panują co do tego najfałszywsze i błędne, zakorzenione od wieków przekonania.

Pożywienie właściwe daje człowiekowi coraz nowe siły, zdolność i energję do pracy i czynu Przenika ono wszystkie soki ustroju, każdą komórkę, i wywiera tą drogą na konstytucję fizyczną i duchową decydujący wpływ. Jeżeli pożywienie odpowiada potrzebom ludzkiego organizmu, wówczas jest ono podwaliną zdrowia. Jeśli hamuje czynności ustroju, zamiast je ożywić, jeżeli krew obciąża złogami, wówczas życie i zdrowie zostaje zagrożone, człowiek wkracza na fałszywą drogę, która go prowadzi do choroby i przedwczesnej starości.

Z kwestją pożywienia łączy się ściśle sprawa ekonomiczna. Przez ręce kobiety przepływa, jak obliczono, połowa dorobku narodowego, a same wydatki na żywność pochłaniają przy małych dochodach nieraz połowę całego zarobku rodziny. Ważność problemu wystąpi w całej pełni, gdy sobie uzmysłowimy, że od sposobu zużytkowania tych pieniędzy na żywność, zawisł nietylko majątek, ale zdrowie i siły narodu, że sposób odżywienia stanowi o naszej odporności fizycznej i zdolności do pracy.

W dziedzinę nauki o odżywianiu wkracza coraz głębiej nasze szkolnictwo żeńskie, podobnie jak to ma miejsce wszędzie na zachodzie. W szkołach powszechnych, zawodowych i gospodarczych poucza się dorastające dziewczęta, jako przyszłe pokolenie gospodyń, jak ważną i konieczną rzeczą jest racjonalne odżywienie i wdraża się je teoretycznie i praktycznie do umiejętnego opanowania zagadnień z niem złączonych. Przyszłość zatem rokuje nam dobre nadzieje pod tym względem, ale troska o teraźniejszość niemniej jest ważną.

Na zachodzie czynniki rządowe i społeczne zdają sobie sprawę, iż problemy tyczące się wyżywienia ludności, stoją od czasu wojny na czele narodowych naukowych i gospodarczych zagadnień. Naukowe dociekania w tej dziedzinie wykazały dalej, że równie groźnem jest jednostronne odżywianie jak i zbyteczne przekarmianie. Jedno i drugie prowadzi do ciężkich niedomagań i zmiejszenia lub zaniku sił twórczych człowieka, jak zatem groźne dla przyszłości narodu. Szerokie warstwy ludności. nieobeznane z wynikami badań i nieuświadomione, co do elementarnych zasad racjonalnego odżywiania, popełniają kardynalne błędy, odżywiają się źle, ponosząc przez złe wykorzystanie żywności nieobliczalne straty na zdrowiu i mieniu. Propaganda w tym kierunku prowadzona jest w krajach zachodnich stale i systematycznie. Wyniki naukowe dostarczane są tam ludności w możliwie popularny sposób. Z nich dowiaduje się ona, jak powinien się człowiek odżywiać, by z punktu widzenia zdrowotnego i gospodarczego wyszło mu to na dobre.

Różne organizacje kobiece, liczące setki tysięcy członków, czynią wiele dla uświadomienia ogółu pań domu i gospodyń. U nas akcja ta jest niemal w zacząiku i opiera się z jednej strony na coraz liczniejszych nauczycielkach gospodarstwa, które wychowując nowe pokolenie uświadomionych gospodyń najskuteczniej nowe zasady propagują—a z drugiej na barkach paru nielicznych związków kobiecych, które się tej pionierskiej pracy podjęły.

Ogół kobiet, znaczna ich większość, stoi na uboczu, tkwiąc głęboko w zakorzenionych przyzwyczajeniach i przedawnionych błędach. Nietylko gospodynie starsze hołdują dawnym tradycjom panującym w kwestjach odżywiania prawie niepodzielnie, ale i młode, stykając się z nowemi proble-

mami żywnościowemi i z głoszoną potrzebą przyjęcia nowej orjentacji w tej dziedzinie, okazują się oporne.

Rozumują one w ten sposób „przy dotychczasowym systemie odżywiania wzrastały pokolenia niegorzej, a i teraz odpowiada on nam w zupełności. My gospodynie i panie domu i tak jesteśmy ponad siły najrożniejszemi obowiązkami obciążone—dlaczegoż mamy sobie życie nowemi dylematami zaprzątać? Sposób w jaki się odżywiamy jest chyba naszą prywatną sprawą. To co uważane było jeszcze niedawno za dobre i wskazane, zostało dziś odrzucone. Z czasem, stanie się podobnie i z dzisiejszemi teorjami—zostańmy zatem przy dawnych tradycjach".

Zadaniem naszem jest pozyskanie i przekonanie tych właśnie opornych pań domu, przez zwalczanie przyczyn ich oporu i zaapelowanie do ich poczucia odpowiedzialności.

Czasy obecne nakładają na nas specjalnie ciężkie zadanie. Wzmożona praca i tempo życia zużywają szybciej niż dawniej fizyczne, a przedewszystkiem psychiczne i nerwowe siły człowieka. Utrzymać je jak najdłużej i jak najsprawniej oto zadanie racjonalnego odżywienia. Miejsce tradycji zająć winna w tej mierze nauka, która da nam wskaźniki, czego organizm ludzki potrzebuje, a czego unikać winien.

W Ameryce, Szwajcarji, Niemczech, Danji, a także i u nas głównie z ramienia państwowego Instytutu Higjeny; wskazują uczeni higjeniści od szeregu lat, na błędy popełnione w odżywianiu, jako na przyczyny szeregu chorób wewnętrznych. Błędy te polegają nietylko na ilościowem przekroczeniu normy odżywiania, ale i na nieprawidłowym składzie i sposobach przyrządzenia posiłków. Uczeni nawołują do zmiany systemu odżywiania który tembardziej wobec zmienionych warunków życiowych obecnych, uznany został za fałszywy. Zła przemiana materji jako następstwo niewłaściwego odżywiania powołuje cukrzycę, artretyzm, rachitis, przedwczesną sklerozę, choroby wątroby i nerek, które rokrocznie przyprawiają o śmierć setki tysięcy ludzi. Są one też następstwem wydelikatnienia pokarmów, wzmocnionej konsumcji mięsa i białego pieczywa. Pożywki nasze bywają odwartościowywane przez zle zrozumianą cywilizację, niewyrobienie i bezmyślność. Przez wzrastające wciąż uszlachetnienie pożywek przy pomocy nowoczesnej techniki i obniżenie naturalnego smaku, ludzie jadają ostatniemi czasy coraz więcej i przytem pożywki niepełnowartościowe. W Danji od r. 1916 odkąd panuje silna agitacja, by jeść mniej mięsa i wogóle zadawalniać się mniejszą ilością pokarmów, wykazuje się mniejsza śmiertelność, szczególnie wśród mężczyzn. Człowiek naogół je więcej niż potrzebuje. Przez to zgubne przyzwyczajenie podnosi się ciśnienie krwi, obciąża zbytnio działalność serca, i organów wewnętrznych, cały organizm zużywa się przedwcześnie. Znacznie większa jest śmiertelność ludzi biednych, tłustych, zbyt dobrze

odżywionych. Dowiedzione jest dalej, że więcej umiera ludzi z przejedzenia niż z braku pożywienia. Ciągle jeszcze słyszy się o posilnych rosołach, o wzmacniającej djecie mięsnej, mimo że najnowsze badania wykazują coś wprost przeciwnego, a pozatem uznały one, że mięso jest w stosunku do swych wartości spożywczych nieproporcjonalnie drogie, więc i z tego powodu konsumcja jego znacznie zmniejszoną być winna.

Nauka o odżywianiu jest nauką bardzo młodą, początek jej datuje się z przed laty 50. Od dziesiątek lat wiadomo, iż na prawidłowe odżywianie składają się wystarczające ilości wartościowego białka, tyleż mniej więcej tłuszczu i pewne ilości węglowodanów. Podczas gdy rośliny żywią się ciałami nieorganicznemi, człowiek i zwierzę odbudowują swój organizm substancjami ze świata organicznego, to jest roślinami lub mięsem.

Z nich to czerpią materje o składzie podobnym do własnego: wodę i białko odbudowujące tkanki i umożliwiające rozwój organizmu—a tłuszcze i węglowodany wytwarzające potrzebne organizmowi siłę i ciepło. Właściwości ciał białkowych bywają różne, zależnie od stosunku zawartych w nich składników; rozróżniamy też różne gatunki białka, o różnej biologicznej wartości. Badania wykazały, że najcenniejsze jest białko zwierzęce, zawarte w mleku, serze, mięsie, po niem wymienić należy białko ziemniaków i ryżu, a najmniej cenne jest białko owoców strączkowych, szpinaku i kukurydzy. By zachować życie i siły, musi człowiek prawidłowo spożywać białko, ale ilość jego do tego potrzebna bywa powszechnie przeceniana. Wymagane dawniej 120 do 150 gramów dziennie, zostało przez najnowsze badania znacznie zredukowane, mianowicie do ilości 40 do 80 gr. dziennie. Wpływa tu gatunek białka, a stopień wykorzystania go zawisły jest od umiejętnego doboru i przyrządzenia pokarmów. Białko zwierzęce tylko wtedy zostaje należycie strawione i przyswojone organizmowi, jeśli ma alkaliczną przeciwwagę w postaci spożywanych równocześnie jarzyn i owoców. Argumentem popierającym nową teorję są przykłady z życia sportowego. W zawodach wymagających dużego wysiłku fizycznego, w marszach, biegach, lekkiej atletyce, zwyciężają wegetarjanie i antialkoholicy. Tłuszcze i węglowodany mogą się wzajemnie zastępować, nie są jednak równoznaczne. Tłuszcze stanowią najbardziej krzepiącą pożywkę. Człowiek spożywa wszystkie trzy pożywki w zmiennej ilości i zmiennych stosunkach przy założeniu tego mieszanego pożywienia dużą rolę odgrywają: klimat, warunki zewnętrzne, zwyczaje i nawyknienia. Potrzebną nam życiodajną energię czerpać możemy z dowolnych pokarmów: białko, tłuszcz i węglowodany na równi pokryć ją mogą. Jednak z gospodarczego punktu widzenia należy czynić racjonalny wybór, dając pierwszeństwo tanim węglowodanom i w określonej mierze bogatym kalorycznie tłuszczom. Białko jako produkt naj-

droższy powinien służyć jedynie jako materjał, odbudowujący nasze tkanki, nigdy jako środek zdobycia ciepła i energji.

Ostatnie badania naukowe i praktyczne wykazały, że dla zachowania ustroju w stanie zdrowia i dla normalnego biegu życia, potrzebna jest obecność pewnych substancji w pożywkach choćby w ilościach minimalnych. Brak ich może sprowadzić różne zaburzenia organizmu. Do substancji takich należą sole odżywcze i witaminy. Niemal wszystkie pokarmy nasze zawierają większe lub mniejsze ilości soli mineralnych. Są to: żelazo, sól, fosfor, siarka, wapno, krzem i występują w wodzie, a także w roślinnych i zwierzęcych pokarmach. 5% wagi naszego ciała składa się z soli mineralnych, ale fałszywem było mniemanie, że działanie ich odnosi się jedynie do naszych komórek i kości. Rola jaką spełniają sole mineralne w naszym organizmie nie jest wprawdzie naukowo dostatecznie wyjaśniona, ale wiemy, że pobudzają one i odżywiają w wysokim stopniu mózg nasz i nerwy, odbudowują i wzmacniają kości (fosfor i wapno) chroniąc dzieci od zapadania na angielską chorobę, lub, jak żelazo, ułatwiają powstawanie ciałek krwi. Nakoniec ułatwiają one trawienie i wywierają duży wpływ na przyswajalność pokarmów kalorycznych a przedewszystkiem białka. Procesy te są zawisłe od ilości i jakości spożywanych w pokarmach substancji mineralnych dzielących się na sole zasadowe o smaku ługowatym, i sole kwaśne o smaku kwaśnym. Pokarmy pochodzenia zwierzęcego, jak mięso, jaja, ser, tłuszcze, a także ziarna zbożowe i owoce strączkowe wykazują przewagę soli kwaśnych jako związków fosforu, siarki, chloru, jodu. Przeciwnie, sole mineralne zasadowe t. j. związki żelaza, wapnia, sody, magnezji potasu przeważają w mleku, ziemniakach, wszelkich jarzynach i owocach. Przy djecie mieszanej złożonej z produktów roślinnych i zwierzęcych, organizm zasilany bywa dostateczną ilością jednych i drugich, które staczają ze sobą walkę, wzajemnie się neutralizując. Pamiętać przytem trzeba, że w doborze produktów dbać musimy o bezwzględną przewagę w pożywieniu zasad nieorganicznych nad solami kwaśnemi. Przy djecie wybitnie kalorycznej spożywając w przewadze produkty białkowe jak mięso, ryby, ser, białe pieczywo, owoce strączkowe, doprowadzamy do organizmu nadmiar soli kwaśnych, przez co wytwarza się we krwi i tkankach tak zwana kwasica Ludzie szukający pokarmów wyrafinowanych, cierpią właśnie na tę nadkwaśność i towarzyszące jej choroby złej przemiany materji jak artretyzm, newralgja, cukrzyca etc. Artretyzm jest typowem następstwem tego nieprawidłowego odżywiania się i jest narodową chorobą anglików, u których w ostatnich dziesiątkach lat konsumpcja mięsa stale wzrastała. Natomiast jeżeli pożywienie złożone jest głównie z produktów o przewadze soli zasadowych jak ziemniaki, mleko, chleb razowy i wszelkie jarzyny i owoce, neutralizują one spożywane kwasy i zapobiegają tworzeniu się

w organizmie złogów i nadmiaru kwasu moczowego, towarzyszącym jednostronnemu białkowemu odżywianiu.

Rola jednak soli odżywczych zasadowych nie na tem się kończy. Najracjonalniejsze wykorzystanie pokarmów białkowych odbywa się właśnie przy równoczesnej przewadze soli zasadowych, dzięki czemu ilość potrzebnego organizmowi białka, może być znacznie zmniejszona.

W ciągu ostatnich dziesiątków lat zdobyliśmy doświadczenia, iż odżywianie zawierające dostateczną ilość białka, tłuszczu, węglowodanów i soli mineralnych może się okazać niewystarczającem o ile jednocześnie nie będą spożywane inne jeszcze życiowo ważne substancje, które dlatego nazwano witaminami. Dokonano doświadczeń na zwierzętach i ludziach, i wykazały one, że brak witamin w środkach odżywczych może wywołać ciężkie zaburzenia w funkcjach organizmu i spowodować cały szereg schorzeń, które nazywamy awitaminozą. Witaminy nie będąc same pożywkami, uzupełniają wartość pożywienia. Wywierają one wpływ na tworzenie się kości, na wzrost dziecka, na system nerwowy, ułatwiają przyswajania pokarmów, przyczyniają się do utrzymania zdrowia w wieku dojrzałym.

Organizm zwierzęcy przypuszczalnie nie jest zdolny do wytworzenia witamin, zadanie to wypełnia roślina przy pomocy promieni słonecznych. Wynika stąd, że pożywienie roślinne obfituje w witaminy, które wywierają taki swoisty i korzystny na nie wpływ. Im bardziej roślina wystawiona jest na działalność słońca, tem większą jest jej witaminowa energja. Rozróżniamy rozmaicie działające witaminy. Mają one odrębne właściwości, lecz wszystkie pobudzają rozwój organizmu i wzmacniają odporność przeciw chorobom zakaźnym.

Środki żywności najbardziej obfitujące w witaminy to mleko, masło, jaja, tran, ziemniaki, wszelkie rodzaje warzyw, przedewszystkiem warzywa zielone i sałaty, nakoniec owoce. Zawartość witamin w środkach żywności pochodzenia zwierzęcego zawisła jest od paszy, jaką jest bydło karmione, pasza zielona ma tu największe znaczenie.

Zaznaczyć należy, że witaminy zostają niszczone przez wysoką temperaturę, długie gotowanie, wysychanie i wpływy chemiczne np. używanie w gotowaniu sody. To też o ile chcemy tak cenne witaminy doprowadzić do naszego organizmu, musimy spożywać zawierające je środki żywności o ile możności w stanie surowym.

Odkrycie znaczenia jakie mają w pożywieniu naszem sole mineralne i witaminy przewartościowało w zupełności dotychczasowe pojęcia w tej dziedzinie, i wpłynąć powinno na właściwe ustosunkowanie się nasze do kwestji odżywienia. Na pierwszym planie widzimy już nie kaloryczność potraw i ich zawartość białka, tłuszczów czy węglowodanów, lecz ich siłę żywotną nadaną im przez sole mineralne i witaminy. Dopiero te ostatnie —

jak już mówiliśmy umożliwiają organizmowi należyte wyzyskanie ciał białkowych i innych kalorycznych składników.

Że tak zwane w popularnem znaczeniu „posilne" i pożywne pokarmy jak mięso, białe pieczywo, tłuszcze, nie są wystarczające, świadczy także fakt, że na wiosnę obserwujemy u większości ludzi stały upadek sił i zdrowia. Wszyscy znamy to uczucie wycieńczenia, duchowej depresji i osłabionej energji do pracy jakim podlegamy na wiosnę.

Skutkiem mniejszej odporności organizmu, również wypadki chorób zaraźliwych i śmiertelność są wtedy największe. Czem to wytłumaczyć? Tylko niedostatecznym spożyciem w czasie wiosennym substancji uzupełniających, to jest soli odżywczych i witamin. Na wiosnę brak owoców, świeże jarzyny są zbyt drogie, nawet ziemniaki przez kiełkowanie zatracają swą witaminową zawartość.

Nowe wyniki badań nad odżywianiem organizmu ludzkiego stawiają nam zatem następujące wskazówki:

1) Należy używać o ile możności najwięcej tych pokarmów, które zawierają niezbędne do życia sole mineralne i witaminy, i przyrządzać je w ten sposób, by zachowały swą pełną wartość odżywczą.

2) Przy zestawieniu dań trzeba zwrócić uwagę, by w pokarmach przeważały sole zasadowe i w ten sposób unikać nadkwaśności przynoszącej organizmowi nieobliczalne szkody. Stanie się to najpewniej wtedy, gdy jarzyny i owoce będą podstawą naszej djety.

3) Jak najmniej gotować i spożywać w stanie surowym, zachowującym życiodajne właściwości, wszystkie pożywki, które bez gotowania obejść się mogą.

Wniknąwszy ze zrozumieniem w powyższe zasady, winniśmy stosować je w praktyce w życiu codziennem, tembardziej, że nietylko wzgląd na higjenę, ale i zasady ekonomji ten obowiązek na nas nakładają. Nie marnujmy więc w pożywieniu życiodajnych jego substancji, starajmy się je zachować i jaknajlepiej wykorzystać. Przez obgotowywanie jarzyn i owoców, przez wylewanie odwaru, tracimy 1/3 do połowy mineralnych części, przytem marnują się i inne odżywcze składniki jak białko, cukier i inne. Wskazane jest jedynie duszenie jarzyn we własnym ich soku z małym dodatkiem tłuszczu, jakoteż gotowanie na parze jarzyn i ziemniaków — tylko wtedy zachowują pełną swą wartość odżywczą. Gotować potrawy należy jak najkrócej. Przez długie gotowanie i odgrzewanie tracą całą swą siłę życiową. Teraźniejsza technika i sztuka kucharska czynią niestety wszystko, by zamiast uszlachetniać odwartościowywać pożywki.

Wynika z powyższego, że najpewniejszym sposobem wykorzystania pełnej życiowej wartości pokarmów jest spożywanie ich w stanie surowym. Cały szereg uczonych zaleca jaknajbardziej spożywanie surowizn w djecie

normalnej, a pozatem okazały się one, jako ubogie w białko — zbawienne w leczeniu artretyzmu, sklerozy i cierpień nerkowych. Stosowanie się do powyższych wskazań napotyka u nas na trudności z powodu drożyzny i nieraz z braku owoców i jarzyn w miesiącach zimowych i wiosennych, szczególnie na prowincji. Przy dobrej woli jednak można i temu zaradzić przez zaopatrzenie domu w zapasy jabłek, taniej kapusty świeżej i kiszonej, innych jarzyn i ogórków kiszonych. Niezastąpiona cytryna również powinna stać się produktem codziennej potrzeby.

Zestawione powyżej uwagi może rzucą trochę światła na zagadnienie czy sprawa naszego odżywiania jest istotnie naszą prywatną sprawą.

Palącą jest potrzeba gruntownej reformy odżywiania, a da się ją przeprowadzić przy rozumnej współpracy kobiety. Dobro narodu wymaga, aby kobiety wykształcone nauczyły się oceniać wielką wartość kuchni domowej z gospodarczego i zdrowotnego punktu widzenia, a dzisiejszy zakreślający szerokie kręgi ruch kobiecy winien przejąć w swe ręce odpowiednie wyszkolenie służby domowej, w zakresie nowoczesnych metod odżywiania i przyrządzania potraw. Akcja ta już jest zapoczątkowana.

Istotnie, dzisiejsza pani domu, czująca jako obywatelka współodpowiedzialność za pomyślność narodu, nie może uchylać się od tych obowiązków. Pomyślność ta uwarunkowana jest tem, by wychować pokolenie zdrowe, odporne na trudy i zdolne do pracy. Jak bardzo racjonalne odżywianie przyczynia się do osiągnięcia tego celu dowie się kobieta dopiero wtedy, gdy śledzić będzie postępy wiedzy i rodzinę swą latami według nowych zasad odżywiać będzie. Pozatem z punktu widzenia ekonomicznego i oszczędności środków, tylko ta kobieta spełni swe zadanie, która przez odpowiedni wybór i zestawienie pokarmów najlepiej ich odżywczą wartość wykorzystać potrafi.

Jeżeli kobieta jest mniemania, że dociekania powyższe innym zajęciom ustąpić winny, to nie docenia ona nawet swej osobistej korzyści, jakie jej one niewątpliwie przynieść mogą.

Wymówką, że dzisiejsze teorje prawdopodobnie znów innemi zastąpione zostaną, i że dlatego nie należy się nimi przejmować, nie powinna się dzisiejsza kobieta zasłaniać, gdyż tym sposobem ograniczałaby się wogóle od wszelkiego postępu. Zresztą, naukowo przyrodnicza podstawa

obecnych teorji odżywiania jest tak silna, że doczeka się chyba tylko nadbudowy, a nie zmian zasadniczych.

Jeśli dotrzemy do właściwej przyczyny oporu większości pań domu wobec nowych teorji odżywiania, okaże się, że znajdziemy na dnie jej wzgląd na własną wygodę i niechęć wyrzeczenia się zakorzenionych upodobań w metodzie pracy i sposobie odżywiania się. Same jednak panie domu przyznają, że nie są to względy, którymi odpowiedzialna za swe obowiązki kobieta kierować się winna. Musimy iść naprzód, torować drogę nowym ideom i współpracować nad uświadomieniem ogólnem w tej tak pierwszorzędnie ważnej dziedzinie. Wyjdzie to na korzyść tak samych kobiet jak i ogółowi.

Wygodne kroczenie po utartej drodze, nie przyniesie nowożytnej pani domu zaszczytu. Jeśli techniczne zdobycze z zakresu potrzeb domowych pobudzają jej zajęcie, to tembardziej sfera naukowych dociekań nad problemami odżywienia nie powinna być jej obcą. Przy jej pomocy, ożywi się jej zainteresowanie kuchnią domową, i wleją one nowego ducha w pozornie mechanicze czynności kobiecego gospodarstwa.

Dr. Józef Wolszczan. (Poznań).

Kalectwa fizyczne i znaczenie społeczne ortopedji.

Błędne jest mniemanie, rozpowszechnione w sołeczeństwie, jakoby ułomności i kalectwa fizyczne powstawać miały przedewszystkiem na skutek nieszczęśliwych wypadków i katastrof, W istocie olbrzymia ilość kalectw rozwija się w następstwie chorób, przebytych w różnych etapach życia ludzkiego. Zwłaszcza wiek dziecięcy ze swą niezwykłą wrażliwością na wszelkie bodźce jest okresem najliczniejszych schorzeń, wiodących do kalectwa. Tak rozpowszechniona u dzieci krzywica w ciężkich przypadkach może prowadzić do skrzywień kręgosłupa, karykaturalnych wygięć kości, wielokrotnych złamań i ciężkiego kalectwa. Znana powszechnie gruźlica kości, spotykana tak często już u drobnych dzieci, powoduje zesztywnienia i zniekształcenia stawów. Z reguły żaden staw nie jest szczędzony przez to cierpienie Na specjalne uwzględnienie zasługuje zapalenie gruźlicze kręgosłupa z powstaniem garbu i nieraz ciężkich porażeń, jak również najczęściej występujące zapalenie stawu biodrowego i kolanowego, przykuwające dziecko do łóżka nieraz na szereg lat.

Zapalenia kości i stawów mogą również powstawać wskutek zakażenia rozmaitemi drobnoustrojami ropotwórczemi lub wywołującemi zapalenie płuc, tyfus brzuszny, grypę i t. p.

Śród wielu chorób, mogących powodować zmiany w układzie kostnym, rzeżączka i kiła — te tak rozpowszechnione choroby weneryczne często znajdują siedlisko w stawach i kościach.

Poza aparatem kostnym mięśnie i ścięgna ulegać mogą rozmaitem schorzeniom, powodując kalectwo.

Duża grupa zniekształceń powstaje przez przeciążenie aparatu kostno-więzadłowego i przemęczenie—niewydolność aparatu mięśniowego (tak np. w wieku szkolnym powstają nawykowe skrzywienie kręgosłupa, a u osób pracujących w pozycji stojącej — płaskostóp). Istnieją pewne zniekształcenia, wkraczające w dziedzinę chorób zawodowych, jak np. koślawość kolana u piekarzy, płaskostóp u kelnerów i t. p.

Poważną grupę schorzeń, wiodących do kalectwa, stanowią choroby układu nerwowego, a więc mózgu, rdzenia i nerwów. Na pierwszem miejscu należy tu wymienić powszechnie znaną z prasy codziennej chorobę Heine-Medina, noszącą to miano od dwu lekarzy, którzy pierwsi zajęli się jej zbadaniem, a polegającą na zapaleniu rogów przednich rdzenia i porażeniu nerwów, biorących swój początek w zachorzałych odcinkach rdzenia. W przebiegu tego cierpienia występuje bezwład kończyn, a w następstwie zniekształcenia, uniemożliwiające posługiwanie się kończynami. Porażenia mózgowe wieku dziecięcego, niedowłady po przebytem zapaleniu mózgu prowadzą również do zniekształceń.

Do osobnej grupy deformacji zaliczane są zniekształcenia wrodzone, powstające wskutek nieprawidłowości rozwoju samego płodu. Tak wytwarzać się mogą błoniaste zrosty palców, ubytki lub nadliczbowe człony, skrzywienia lub rozszczepy kręgosłupa, wilcza paszcza, warga zajęcza i wiele innych. Podczas ciąży rozwijający się płód może napotkać na niedogodne warunki, krępujące jego wzrost i ruchy. Tak np. wskutek małej ilości wód płodowych, wąskości miednicy i t. p. przyczyn, powstać mogą zwichnięcia stawów biodrowych i pewne zniekształcenia kończyn (stopa końsko-szpotawa, koślawa i in.). Wreszczie w łonie matki płód może ulec zachorzeniu lub choroba matki może się udzielić dziecku, powodując zachorzenie kości, jak to się nieraz dzieje w przypadkach kiły wrodzonej.

Znane są również uszkodzenia dziecka, powstające podczas porodu, zwłaszcza w przypadkach, gdzie poród wymaga ciężkich zabiegów położniczych, podczas których mogą powstać złamania, zwichnięcia lub porażenia, noszące miano uszkodzeń przyporodowych.

W ten sposób powstająca rok rocznie wielka ilość kalectw dotyczy przeważnie dzieci — w Polsce według danych porównawczych istnieje

60.000 młodocianych kalek — którym nieudolność fizyczna i nieraz długie trwanie choroby odbiera możność kształcenia się, zdobycia zawodu oraz zapewnienia chociaż najskromniejszego bytu. Kalectwo nietylko pozbawia jednostkę możności zarobkowania lecz ją unieszczęśliwia, kładąc na duszę niczem niezatarte piętno niedoli i krzywdy. Już z tych czysto altruistycznych pobudek wypływa obowiązek społeczeństwa roztoczenia opieki nad najbiedniejszemi Pozatem racjonalna opieka nad ułomnemi leży nawet w interesie każdego społeczeństwa. Naukowe dane dowodzą, że przez odpowiednie leczenie niejedne kalectwa można całkowicie usunąć, a wielką ilość kalek uzdolnić do pracy.

Nauka i sztuka leczenia kalectw stanowi odrębną specjalność wśród innych gałęzi wiedzy lekarskiej i nosi miano *ortopedji. W zakres ortopedji wchodzi rozpoznawanie rozmaitych zboczeń lub nieprawidłowości w narządach podpórczych (kości) i ruchowych (stawy, mięśnie i nerwy) ustroju ludzkiego oraz ich leczenie.*

Leczenie ortopedyczne usiłuje przez najrozmaitsze zabiegi operacyjne usunąć zupełnie zniekształcenia lub stworzyć nowe, tak trwałe warunki statyczne, w których zbytecznemi staną się aparaty ortopedyczne. *Usprawnić kończynę tak dalece — aby stała się użytecznym członkiem ciała — oto hasło nowoczesnej ortopedji.* W żmudnem i nieraz długotrwałem leczeniu, ortopedja posługuje się jako sposobami pomocniczemi techniką gipsową, aparatową, leczeniem fizykalnem, masażem i gimnastyką.

W cywilizowanych krajach zachodu oceniano doniosłe znaczenie tej nauki. U nas, niestety, społeczeństwo nie wie nawet czem się zajmuje ortopedja i jakie korzyści zyskuje naród i państwo przez odpowiednie leczenie i szkolenie kalek Znakomity ortopeda Biesalski dowiódł na swym materjale, że 80% kalectw przez leczenie można usunąć, 13% uzdolnić do pracy i że tylko 7% pozostaje nieuleczalnych. Biesalski wykazał, że *racjonalna opieka nad kalekami* (leczenie i nauka w zakładach) opłaca się państwu sowicie, ponieważ *przekształca żyjącego z jałmużny w płacącego podatki pełnowartościowego obywatela.* Uprawnienienie fizyczne kalek prócz znaczenia moralnego i materjalnego dla narodu i państwa posiada doniosłe znaczenie na wypadek wojny, albowiem zmniejszy zapotrzebowanie rąk pracy wewnątrz kraju dla jego obrony. Z tych względów, pomimo istniejącego obecnie bezrobocia, *racjonalna opieka nad rzeszami kalek — ułomnych jest aktualną, ponieważ wzmaga siłę potencjalną narodu i jego zdolność obronną.*



Dział odpowiedzi redaguje Dr. med. JAN TRZEBIŃSKI.

Odpowiedzi udzielamy wyłącznie Prenumeratorom naszego pisma.

Ks. U. z Tucholi zapytuje czy bratanek jego, człowiek 60-letni może utrzymać się dłuższy czas przy zdrowiu jeśli ma prawie 200 stopni ciśnienia krwi i jakiemi to może grozić konsekwencjami a jakie jest leczenie?

— Odpowiedź na to pytanie musimy rozpocząć od wyjaśnienia, że nadciśnienie samo przez się nie jest chorobą, lecz tylko jednym z objawów różnych chorób. Mogą wchodzić tu najczęściej w grę zaburzenia czynnościowe (czynniki nerwowe), stwardnienie („skleroza") tętniczek, zapalenie nerek i często u ludzi starszych niepostrzeżenie rozwijająca się marskość („skleroza") nerek.

Stosunkowo najbardziej niewinne i najmniej obciążające rokowanie co do życia jest nadciśnienie na tle nerwowem.

Nie znając dokładnie przebiegu cierpienia omawianego chorego, musimy ograniczyć się do wskazówek dietetycznych, które zresztą odgrywają ogromną rolę w leczeniu tych spraw chorobowych. A więc dieta w której przeważać powinny potrawy jarskie. Mięso w niewielkich ilościach i nie codziennie.

Usunięcie drażniących system nerwowy ostrych, korzennych przypraw i zakąsek, a nadewszystko ograniczenie soli kuchennej i płynów (nie więcej niż 4—5 szklanek na dobę). Co do dobowej ilości konsumowanych płynów musimy zastrzec się, że ograniczenie ich jest dozwolone tylko pod warunkiem nienagannej pracy nerek. Przeto tylko lekarz może normować quantum płynów, spożywanych przez chorego na nadciśnienie.

Ks. U. w Poroninie zauważył że 14-letni bratanek jego zarzucił od pewnego czasu noszenie szelek wyręczając się ciasno ściąganym paskiem Obawia się że takie ściskanie się w pasie może chłopcu zaszkodzić (ucisk wątroby itp.) jak się na to zapatruje medyczna?

— Musimy przyznać Księdzu najzupełniejszą słuszność. Podtrzymywanie dolnej części ubrania zapomocą mocno ściągniętego paska jest bezwarunkowo niehigjeniczne

K. Ł. w Studzieńcu (ochroniarka) zapytuje czy skoki z pewnych wysokości np. ze stogu lub t. p mogą wyrządzić dzieciom jakąś krzywdę i czy istnieją jakie normy co do odnośnych wysokości; zauważyła że dzieciom te skoki sprawiają zwłaszcza chłopcom wiele uciechy (niechce więc tej rozrywki skasować).

— Najważniejszym czynnikiem, decydującym o obrażeniach (najczęściej złamania) ciała, spowodowanych przez skok z wysokości, powyżej 3 metrów na podłoże twarde jest niebezpieczny nawet dla ludzi dorosłych i sportowo zaprawionych. Dla osób niewygimnastykowanych, które skaczą przeważnie na pięty, a nie na palce, skok już powyżej 1 metra może spowodować złamanie kości piętowej.

Jeżeli skoki ze stogu sprawiają tak wiele uciechy dzieciom, powierzonym opiece Sz. Pani, można nie odmawiać im tej przyjemności, ale miejsce „lądowania“ trzeba grubo wysłać sianen.

Z. U. Aptekarz w Mławie radby wiedzieć czy formalina stosowana zazwyczaj na pocenie się nóg powinna być stosowana w rozcieńczeniach czy też per se i czy z jej użycia domowego mogą wyniknąć jakieś przykre skutki.

— Można używać do tego celu 1—2% roztworu formaliny. Po dokładnem wymyciu stóp i wymoczeniu w słabym roztworze nadmanganianu potasu należy smarować je formaliną w ciągu 3 dni zrzędu. Pozatem wzorowa czystość, codzienna zmiana skarpetek i obuwia.

Pani A. z Niwikli zapytuje czem najlepiej czyścić naczynia do udoju mleka, słyszała bowiem, że mleko zanieczyszczone stanowi duże niebezpieczeństwo zdrowotne.

— Naczynia metalowe doskonale czyszczą się namydloną „wełną stalową“. Nie wiem tylko, czy ten sposób czyszczenia wytrzymuje kalkulację handlową.

Wydawca: Dr. Edmund HEROLD.

Druk. Józef Maij, Warszawa Długa 46.